

重庆市科委科技计划（科普类）资助项目

中医之妙

ZHONGYI ZHIMIAO

中医药科普小品文

主编 孙景环



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

内容提要

本书立足于中医药的理论及实践,借助小品文的笔调,用文学的笔法将中医药知识生动、形象地表达出来。巧妙地从哲学、诗词、书法、典故、故事以及家庭中医等方面向读者介绍中医药知识。每篇文章短而精,且内容融文学性、科学性、知识性、趣味性、娱乐性为一体,将中医知识和传统文化有机地结合起来,使读者在文学欣赏中获得科学知识。

本书适合广大中医从业者、中医爱好者以及社会大众读者阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医之妙/孙景环主编.—重庆:重庆大学出版社,2015.4

ISBN 978-7-5624-8767-8

I. ①中… II. ①孙… III. ①中国药医学—普及读物
IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 306137 号

中医之妙

主编 孙景环

责任编辑:袁文华 版式设计:袁文华

责任校对:谢芳 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷


*

开本:890×1240 1/32 印张:5.75 字数:139千

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-8767-8 定价:21.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



编委会

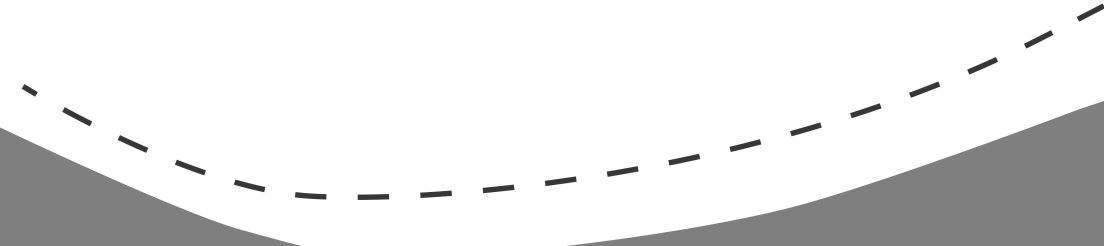
名 誉 顾 问 周天寒

编委会主任 幸亨泽

主 编 孙景环

副 主 编 万 飞 刁 鹏

邓玉霞 吴兴华





序 言

FOREWORD

中医是我国的国粹，其对中华民族乃至全人类的繁衍与健康有着巨大的贡献。中医学源于古代中华文明，具有深厚的文化底蕴，博大精深。

我国历代名医要么世代祖传，要么跟师学艺，都受过良好的文化熏陶。由于医文关系的密切，历代文豪也都精通医药，从白居易、刘禹锡、柳宗元、苏东坡、曹雪芹，到郭沫若、贾祖璋以及当代的诺贝尔文学奖获得者莫言等，他们的有些作品不仅文学价值极高，而且还是很好的中医药科普著作。

本书所创作与收集的这些中医药哲学、书法、典故、故事以及诗词，以小品文的方式呈现，每篇无不与中医药密切相关，具有很好的知识性及趣味性，更加突出了中医药的知识与文化特色。

品茗细读，书中的文字会引领我们走近中医药，让我们去理智地思考中医药广博的内涵，让我们用心感受中医药非凡的美妙。它独特的融道、儒、释于一体的理论体系，寓自然科学、社会科学、医学、哲学、文学、美学于一体的文字体验，给我们一种妙在其中、妙不可言的浓浓感觉。其妙的震撼，其妙的空灵。

中医思想之妙，在于天人合一、阴阳五行。

中草药之妙，在于植物美、名字巧、诗词灵、故事醇。

中医哲学之妙，在于阴阳法天地，芥子纳阴阳，万物融其中。它的妙是精巧隽永、博大精深。欣赏它的妙，如泰山观日，红日云海、朝霞满天。

中医诗词之妙，在于言而有文，神韵盎然。在论医讲药之时，给人以妙不可言的美感。如蓝田玉暖，碧海青天。

中医书法之妙，在于观之赏心悦目，用之养生祛疾。黑白之中画五味，方寸之中显温凉。如奔雷走电，倒海翻江。

中医典故之妙，在于情趣怡然，韵味悠远。字中妙用药，理中巧行医。如陈年之酒，醍醐灌顶。

中医故事之妙，在于传说之中道神医，奇幻之旅品名药。中医的故事奇幻感人，美丽浪漫。

中医在文学中悬壶济世，在艺术里杏林春暖。

因为中医妙不可言，因为我们被妙迷醉，所以才编撰了这本集中医药哲学、诗词、书法、故事、典故于一册的《中医之妙》。若有不当之处，还望斧正及谅解。

周天寒

2014年6月 重庆





目 录

Contents

第一卷 哲学中医	1
1. 中医源流	2
2. 阴阳学说	4
3. 五行学说	8
4. 取象比类	11
5. 整体观念	14
6. 辨证论治	17
7. 真信中医	19
第二卷 诗词中医	21
1. 五月半夏	22
2. 莫生气	25
3. 地黄饲马照地光	28
4. 寒热交战话疟疾	31
5. 君子药与小人药	33
6. 闲话萱桂	36
7. 良相与良医	39

8.最美的药	42
9.千里送车前	45
10.琥珀	47
11.归隐药	49
12.穴位即景诗	51
13.时时醉薄荷	53
14.疥疮	55
15.眼疾	57
16.茱萸情	59
17.诗仙诗圣皆为叹	62
18.短命丹	64

第三卷 书法中医 67

1.中医与书法,如影相随的国粹	68
2.中医与书法,理奥难精的学问	72
3.中医与书法,形神相依的妙法	74
4.古今大字第一人——葛洪	77
5.“比肩”书圣第一人——陶弘景	79
6.医家人贴第一人——孙思邈	81
7.清初第一写家——傅山	84
8.诗书医三绝——范文甫	86
9.北京四大名医之冠——萧龙友	89
10.以诗书画为乐者——严苍山	91
11.南社题名最少年——秦伯未	93
12.古今名帖——鸭头丸帖	97

第四卷 典故中医 99

- 1.悬壶由来 100
- 2.杏林佳话 102
- 3.阿是阿是 103
- 4.岐黄之光 105
- 5.憾满青囊 107
- 6.上池之水 窥垣之术 108
- 7.三折肱为良医 109
- 8.王安石与药店 110
- 9.病入膏肓与和缓 112
- 10.药王与药柜 113
- 11.国老与甘草 114
- 12.鲍姑与美容师 116
- 13.“寿隐三郎”任应秋 117
- 14.消失的金汁水 119
- 15.树王和凌霜侯 120
- 16.何首乌与夜交藤 122
- 17.神秘而有趣的药引子 124
- 18.枳壳和佛手的爱情 126
- 19.千年泻心汤 128

第五卷 故事中医 131

- 1.兵溃被围人马饥 冒食“山遇”转安危 132
- 2.病入膏肓药难施 艾灸背部转乾坤 134
- 3.防微杜渐义理深 讳疾忌医桓公亡 136

4.饥寒交迫耳冻伤	医圣巧施娇耳汤	137
5.巧施黄土救太子	钱乙喜升太医丞	138
6.勤求古训著伤寒	博采众方成医圣	140
7.良相名医两兼顾	太守成了坐堂医	141
8.人文始祖伏羲氏	味百药而制九针	142
9.神农鞭药尝百草	日中多毒得茶解	143
10.混混沌沌如鸡子	开天辟地阴阳立	145
11.外科圣手华元化	剔骨疗疾良效多	147
12.武则天错怪“虫草”	康厨师险遭不测	149
13.误把薏苡当明珠	马援蒙受不白冤	151
14.轩辕黄帝师岐伯	一问一答《内经》成	153
15.巡山惊遇大蟒蛇	千年参王现天日	155
16.针灸鼻祖皇甫谧	浪子回头成果丰	157
17.真假死亡难识别	起死回生人钦佩	159
18.三大贡献中医首	主席倡导西学中	161

第六卷 家庭中医 163

1.夏秋凉茶——玄麦甘桔冲剂	164
2.冠心病标本兼治的良药	165
3.胃痛良药——舒肝止痛丸	167
4.怎样选用治疗心脑血管病的中成药	168
5.肿瘤病人扶正的良药——芪鹿补血颗粒	170

参考文献 171

第一卷 哲学中医





长江、黄河之水有源头，中国人都知道；张姓、王姓、李姓，乃至百姓之人均有源头，中国人也知道；风有源、雨有源、雷有因，全世界人都知道。古希腊医学的起源、古印度医学的起源、古罗马医学的起源，乃至现代医学在一砖一瓦地拆除盖伦及其前辈建立的古代西方医学大厦的基础上诞生之源，都有人细说。作为中国人，作为中医工作者，我们想和大家一起品嚼的是中医之源流。

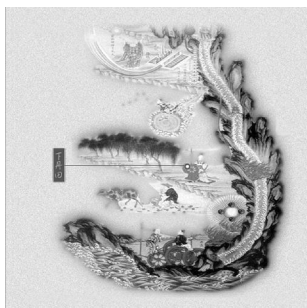
中医作为中国传统医学，包含了中华民族传统的文化和思想，可以说是博大而精深！它的主要内容包括中医的基础理论、中医的养生方法、中医的诊疗手段。其中，中医的理论体系包含了古代的唯物论和辩证法思想——阴阳五行学说，整体观，脏腑经络的生理、病理以及辨证论治；中医的诊疗手段包括望、闻、问、切四诊法和内外用药物、针灸、刮痧、推拿、拔罐等治法。中医大夫就是应用这些理论方法，通过这些临床技术实现治病救人、救死扶伤的。作为一个庞大的医学体系，具有悠久的历史，当然也应有其历史溯源。

在最古远的新旧石器时代，甚至更早期，早期人类对于自然的认识可谓是极端匮乏，居住在华夏大地的他们居住饮食都相当粗糙，常因误食一些有毒的植物而产生呕吐、腹泻、昏迷等中毒反应，严重的会引起死亡。为了保护自己，华夏祖先就分析并总结哪些东西能使自己生病，经过无数次的尝试和经验积累，逐渐获得了一些辨别食物和毒物的知识，同时，也发现食用一些植物之后可以缓解或解除疾病的痛苦。于是，当他们再次发生类似的疾病时，便会本能地服食某些植物，又经过无数次的实践

后,这种有意识的经验就被留存下来并被加以发展和提高,中药中植物药的应用就这样不知不觉地产生了。当华夏祖先进入农耕时代以后,他们对植物有了更进一步的认识,在生活中,更加有意识地利用这些植物药治病。继植物药之后,他们又通过生产、生活实践获得了动物药的知识 and 矿物药的知识,并经历漫长的历史演进,形成了独特的中药理论体系。

人类自起源以来,生活在茫茫混沌世界,生老病死无时无刻不伴随左右,人类出于本能的反映,希望解脱这些烦恼的缠绕,于是就萌生了改变不良身体状况的愿望和要求,这就是世界医学产生的源头。居住在华夏大地的先人们同样逃不脱生老病死的纠缠,只因为他们对自身生理、病理,以及其与自然界的关系的认识不同,并长期坚持和传承了这种认识——将人的身体作为一个有机整体来观察,将人与自然界看成是一个有机整体来观察,用整体观念来认识人体的五脏六腑和气血津液、经络和腧穴,以及六淫七气、痰湿瘀血等;用阴阳、五行、八卦、四时、节气等来概括统领自然。随着时间的不断流逝,这些理论逐步得到完善和推广,进而形成了独特的中医基础理论体系。

同样,也是因为华夏祖先所处的特殊环境,对生产、生活的不同理解,更基于不同的疾病认识理论、不同的药物认识理论,进而衍生出独特的四诊、八纲、针刺、艾灸、推拿、导引、汤药、丹药、膏药等不同诊疗手段。



内经图

当丰富的中药理论体系、完备的中医基础理论体系和独特的中医诊疗手段有机地结合在一起,中医就从它的萌芽逐步演变为成熟,当这种成熟伴随中国传统文化得到坚持与传承,中医就最终屹立于世界医学之林。



阴阳学说

世界有男人和女人、有天和地、有白天和黑夜、有上和下、有里和外、有动与静、有水与火、有升与降、有冷与热等，中国古代哲学将这些世界上对立而又统一的属性概括定义为阴阳，并认真研究其中的对立统一规律，用以指导对世界的认知，从而形成了中国古代的朴素的对立统一理论——阴阳学说。阴阳学说认为，世界是物质性的整体，宇宙间一切事物不仅其内部存在着阴阳的对立统一，而且其发生、发展和变化都是阴阳二气对立统一的结果。中医学用它来阐明生命的起源和本质，人体的生理功能、病理变化，疾病的诊断和防治的根本规律，贯穿于中医的理、法、方、药，长期以来，一直有效地指导着实践，这就是中医学的阴阳学说。

中医阴阳学说以水火作为阴阳的征象，水为阴，火为阳，反映了阴阳的基本特性。如水性寒而就下，火性热而炎上。其运动状态，水比火相对的静，火较水相对的动，寒热、上下、动静，如此推演下去，即可以用来说明事物的阴阳属性。划分事物或现象阴阳属性的标准是：凡属于运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的、功能的……属于阳的范畴；静止的、内在的、下降的、寒凉的、晦暗的、物质的……属于阴的范畴。由此可见，阴阳的基本特性是划分事物和现象阴阳属性的依据。

中医阴阳学说认为：阴阳双方的对立是绝对的，而万事万物又都是阴阳对立的统一；对立是阴阳二者之间相反的一面，统一则是二者之间相成的一面；没有对立就没有统一，没有相反也就没有相成。阴阳两个方面的相互对立，主要表现于它们之间的相互制约、相互斗争。阴与阳相互制约和相互斗争的结果取得

了统一，即取得了动态平衡。只有维持这种关系，事物才能正常发展变化，人体才能维持正常的生理状态；否则，事物的发展变化就会遭到破坏，人体就会发生疾病。例如，在自然界中，春、夏、秋、冬四季有温、热、凉、寒气候的变化，夏季本来是阳热盛，但夏至以后阴气却渐次以生，用以制约火热的阳气；而冬季本来是阴寒盛，但冬至以后阳气却随之而复，用以制约严寒的阴。春夏之所以温热是因为春夏阳气上升抑制了秋冬的寒凉之气，秋冬之所以寒冷是因为秋冬阴气上升抑制了春夏的温热之气的缘故。这是自然界阴阳相互制约、相互斗争的结果。在人体，生命现象的主要矛盾是生命发展的动力，贯穿于生命过程的始终。用阴阳来表述这种矛盾，就生命物质的结构和功能而言，则生命物质为阴（精），生命机能为阳（气）。其运动转化过程则是阳化气，阴成形。生命就是生命形体的气化运动。气化运动的本质就是阴精与阳气、化气与成形的矛盾运动，即阴阳的对立统一。阴阳在对立斗争中，取得了统一，维持着动态平衡状态，即所谓“阴平阳秘”，机体才能进行正常的生命活动。有斗争就要有胜负，如果阴阳的对立斗争激化，动态平衡被打破，出现阴阳胜负、阴阳失调，就会导致疾病的发生。

中医阴阳学说认为：阴阳双方均以对方的存在为自身存在的前提和条件，阳根于阴，阴根于阳，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。阳蕴含于阴之中，阴蕴含于阳之中。阴阳一分为二，又合二为一，对立又统一。就人体生理活动而言，各种功能活动（阳）的产生，必然要消耗一定的营养物质（阴），这就是“阳长阴消”的过程；而各种营养物质（阴）的化生，又必然消耗一定的能量（阳），这就是“阴长阳消”的过程。运动变化是中医学对自然和人体生命活动认识的根本出发点，这是中医学的宇宙恒动观。这种运动变化，包含着量变和质变过程。阴阳消长是一个量变的过程。阴阳学说把人体正常的生理活动概括为

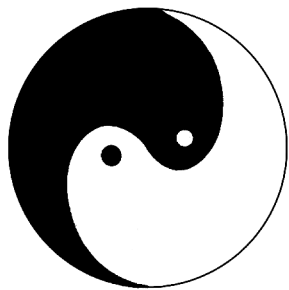
“阴平阳秘”“阴阳匀平”，即人体中阴阳对立的统一，矛盾双方基本上处于相对平衡状态，也就是阴阳双方在量的变化上没有超出一定的限度，没有突破阴阳协调的界限，所以人体脏腑活动功能正常。只有物质和功能协调平衡，才能保证人体的正常生理活动。所有相互对立的阴阳两个方面都是如此相互依存的，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。如果双方失去了互为存在的条件，有阳无阴谓之“孤阳”，有阴无阳谓之“孤阴”。孤阴不生，独阳不长，一切生物也就不能存在，不能生化和滋长了。在生命活动过程中，如果正常的阴阳互根关系遭到破坏，就会导致疾病的发生，乃至危及生命。

中医阴阳学说认为：阴阳对立双方不是处于静止不变的状态，而是始终处于此盛彼衰、此增彼减、此进彼退的运动变化之中。其消长规律为阳消阴长，阴消阳长。阴阳双方在彼此消长的动态过程中保持相对的平衡，人体才保持正常的运动规律。平衡是维持生命的手段，达到常阈才是健康的特征。阴阳双方在一定范围内的消长，体现了人体动态平衡的生理活动过程。如果这种“消长”关系超过了生理限度（常阈），便将出现阴阳某一方面的偏盛或偏衰，于是人体生理动态平衡失调，疾病就由此而生。在疾病过程中，同样也存在着阴阳消长的过程。一方的太过，必然导致另一方的不及；反之，一方不及，也必然导致另一方的太过。阴阳偏盛，是属于阴阳消长中某一方“长”得太过的病变；而阴阳偏衰，是属于阴阳某一方面“消”得太过的病变。阴阳偏盛偏衰就是阴阳异常消长病变规律的高度概括。

中医阴阳学说认为：阴阳对立的双方，在一定条件下可以相互转化，阴可以转化为阳，阳可以转化为阴。如果说“阴阳消长”是一个量变过程，那么“阴阳转化”便是一个质变过程。在阴阳消长过程中，事物由“化”至“极”，即发展到一定程度，超越了阴阳正常消长的阈值，事物必然向着相反的方面转

化。阴阳的转化，必须具备一定的条件，这种条件中医学称之为“重”或“极”。阴阳之理，极则生变。阴阳的相互转化是有条件的，不具备一定的条件，二者就不能各自向相反的方向转化。阴阳的消长（量变）和转化（质变）是事物发展变化全过程密不可分的两个阶段，阴阳消长是阴阳转化的前提，而阴阳转化则是阴阳消长的必然结果。以季节气候变化为例，一年四季，春至冬去，夏往秋来。春夏属阳，秋冬属阴，春夏秋冬四季运转不已，就具体体现了阴阳的互相转化。当寒冷的冬季结束转而进入温暖的春季，便是阴转化为阳；当炎热的夏季结束转而进入凉爽的秋季，则是由阳转化为阴。

在人体生命活动过程中，在生理上，物质与功能之间的新陈代谢过程，如营养物质（阴）不断地转化为功能活动（阳），功能活动（阳）又不断地转化为营养物质（阴）就是阴阳转化的表现。实际上，在生命活动中，物质与功能之间的代谢过程，是阴阳消长和转化的统一，即量变和质变的统一。在疾病的发展过程中，阴阳转化常常表现为在一定条件下，表证与里证、寒证与热证、虚证与实证。阴证与阳证的互相转化等。如邪热壅肺的病人，表现为高热、面红、烦躁、脉数有力等，这是机体反应功能旺盛的表现，称之为阳证、热证、实证。但当疾病发展到严重阶段，由于热毒极重，大量耗伤人体正气，在持续高热、面赤、烦躁、脉数有力的情况下，可突然出现面色苍白、四肢厥冷、精神萎靡、脉微欲绝等一派阴寒危象。这是机体反应能力衰竭的表现，称之为阴证、寒证、虚证。这种病证的变化属于由阳转阴。明确这种转化，不仅有助于认识病证演变的规律，而且对于确定相应的治疗原则有着极为重要的指导意义。



阴阳圆



“木、火、土、金、水”是古代中国人对世界物质的概括性归纳，命之以名叫“五行”，在这种概括性归纳认识的基础上，古代中国人进一步研究“木、火、土、金、水”的运动变化，以及它们之间的相互关系，以相生、相克作为解释“木、火、土、金、水”之间相互关联及运动变化规律，进而形成了“五行学说”。中医学将“五行学说”引入其中，以五脏为中心，以五行的相生、相克关系，说明人体各部之间在生理过程中的关系，在病理情况下，也以这种关系分析判断病情，这就是中医学的“五行学说”。在这里简要介绍以下内容：

五行属性：木——代表生气旺盛的——“木曰曲直”；火——代表炎热的、向上的——“火曰炎上”；土——代表具有营养作用的——“土曰稼穡”；金——代表具有摧残杀伤作用的——“金曰从革”；水——代表寒冷的、向下的——“水曰润下”。

五行相生规律：生，含有资生、助长、促进的意义。五行之间，都具有互相资生、互相助长的关系，这种关系简称为“五行相生”。五行相生的次序是木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。在五行相生的关系中，任何一行都具有生我、我生两方面的关系，也就是母子关系。生我者为母、我生者为子。以水为例，生我者为金，则金为水之母；我生者是木，则木为水之子。其他四行，以此类推。中医学认为肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水，结合五脏来讲，就是肝生心，心生脾，脾生肺，肺生肾，肾生肝起资生和促进作用。

五行相克规律：克，含有制约、阻抑、克服的意义。五行之间，都具有相互制约、相互克服，相互阻抑的关系，简称“五